

ZERDENK DICH NICHT

WEGE AUS DEM OVERTHINKING ZUR MENTALEN LEICHTIGKEIT

Viele von uns kennen es: Manchmal drehen sich Gedanken in Endlosschleifen. Eine Entscheidung, ein Gespräch, ein „Was wäre wenn“ – und schon steckt man mitten in einem inneren Monolog, der kein Ende finden will. Was als Nachdenken beginnt, wird zur Gedankenspirale.

Overthinking ist ein stiller Stressfaktor – unsichtbar, aber tief wirksam. Es bremst, wo man eigentlich losgehen möchte. Es erschöpft, obwohl man sich nicht bewegt hat. Und es schafft Distanz – zu sich selbst, zu Entscheidungen, zum Leben im Moment.

In dieser Keynote geht es auf eine gemeinsame Spurensuche:

- Was genau ist Overthinking – und woher kommt es?
- Warum sind manche Menschen besonders betroffen?
- Welche Wege führen heraus aus der Gedankenschleife – hin zu mehr Leichtigkeit?

Ein inspirierender Impuls für alle, die sich nach einem klareren Kopf und mehr mentaler Freiheit sehnen.



VIKTORIA LANTHIER

PSYCHOLOGIN, COACH & TRAINERIN

Viktoria Lanthier ist (Arbeits-) Psychologin, hypnosystemischer Coach und Trainerin. Als Partnerin am Institut für Vitalpsychologie berät sie Organisationen und Führungskräfte in ihren Entwicklungsprozessen zu Themen der neuen Arbeitswelt. Dabei steht immer das gelingende Zusammenspiel aus Organisation, Team und Individuum im Fokus. In ihrer Arbeit begleitet sie Menschen von der Vorstands- bis zur MitarbeiterInnen-Ebene und ist zudem immer wieder geladene Expertin in verschiedenen TV-Formaten.

12.02.2026 • 16:15 Uhr

